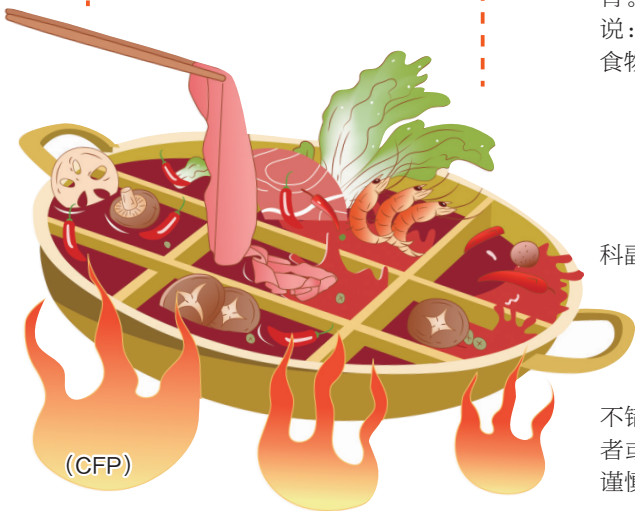


# 吃火锅泡温泉 反向避暑为“养生”?

## 医生提醒要注意身体是否发出不适信号

近日,高温酷暑难耐,却有“热潮”悄然兴起——不少人顶着高温吃火锅、流着热汗泡温泉,还有人做艾灸让身体“热”起来。记者走访了解得知,部分人反向避暑,声称这么做是为了养生。然而,医生提醒,要注意避免过度追求“热”而忽视身体发出的不适信号。



### 吃火锅泡温泉做艾灸 成为热门养生方式

22日晚,记者走进位于厦门仙岳路的三家火锅店,均是座无虚席。为什么夏天吃火锅的人这么多?住在江头附近的刘女士说:“夏天太热了,食欲不高,吃个火锅可以开开胃。”独自吃火锅的苏女士说,坐在空调房里办公太久,想吃点热的食物暖暖身体,养护肠胃。一家酸汤牛肉火锅店的店员说:“有一部分食客想要吃点温热食物养生。”

夏季泡温泉的市民也增多了。23日,特意带好友到一家温泉度假村泡温泉的市民洪女士告诉记者:“我们觉得,泡泡温泉能去除湿气,比较养生。”门店相关负责人说:“夏季泡温泉的人确实多,还有亲子家庭前来,上周末园区客流量达到2000多人次,酒店客房入住率也接近100%。”另外,在杏锦路的一家温泉酒店同样有不少人泡温泉,该温泉酒店负责

人说,最近每天下午和晚上的顾客有200多人次。

最近做艾灸的市民也显著增加,后滨路一家艾灸店的店长说,7月中旬以来店内陆续接待了100名前来艾灸的顾客,大约八成是年轻女性。顾客易女士说,最近喝冷饮太多了湿气很重,艾灸之后舒服多了,“定期艾灸、喝姜茶,已经是我和朋友的习惯了,每年夏天我都会和朋友一起这样养生”。

### 每个人体质不同 应自我调整养生方式

厦门大学附属中山医院中医科副主任温月贤提醒,每个人的体质不同,应根据自身情况调整养生方式。对于不易出汗的人群,泡温泉能促进排汗,有助于排出体内湿气和寒气,是不错的选择。但是,对于体质虚弱者或老年人,夏天本就易出汗,需谨慎行事,以免过度排汗导致身体

不适。

此外,夏日饮食也需谨慎。温月贤说,夏天不少市民喜欢喝一些冷饮,还喜欢待在空调房中,都容易导致脾胃虚寒。日常饮食之中,可以加入一些生姜,借助姜的温热之性祛除体内寒邪,温中健脾。像火锅等辛辣食物虽美味,但过量易致上火,加重体内湿热。在享受美

食的同时,要关注身体的反应,适时调整饮食结构,保持饮食均衡。

至于艾灸疗法,虽然具有温通经络、散寒除湿的功效,但在夏季使用时需格外注意选择适宜的部位与方法。温月贤建议市民前往正规中医医院或专业的养生馆,在专业人士指导下进行艾灸,以确保安全与效果。(厦门网)

## 市民发现受伤小鸟 为保护动物噪鹛



保护动物噪鹛

本报讯(通讯员吴秋瑜 融媒体记者张素萍 实习生钱方圆 文/图)“你好,我捡到一只噪鹛,感觉它受伤了,你们能来救救它吗?”日前,泉州市鲤城区自然资源局接到群众周先生的求助,立即派人赶到现场处置。

原来,周先生在鲤城区常泰街道中创嘉鸿产业园附近,意外发现一只小鸟,该鸟羽毛为黑灰色,并有白色斑点,但无法站立和飞行,疑似受伤。周先生通过手机拍照识别,发现这可能是国家“三有”(有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物)保护动物噪鹛,赶紧联系鲤城区自然资源局。

鲤城区自然资源局工作人员到场后,经检查确认,该小鸟确实为国家“三有”保护动物噪鹛,其爪子轻微受伤。为避免二次受伤,工作人

员用纸壳箱搭建临时“小窝”暂时安置,随后将其转移至东湖动物园进行专业救治。

东湖动物园工作人员对噪鹛的体表进行检查,未发现其有羽毛脱落、骨折等其他明显外伤,可能是天气炎热导致体力不支,无法正常飞行,待其恢复后将及时放飞大自然。

据了解,噪鹛又名栽秧雀,雄鸟通体乌黑泛幽蓝色金属光泽,身体下半部泛蓝绿色,虹膜血红色;雌鸟上体、翼和尾为深褐色,密布阵列状的白色星斑。

鲤城区自然资源局提醒,如果在路边发现野生动物,要避免与动物直接接触。一旦发现受伤或者受困的野生动物,请及时联系辖区派出所或者林业部门,确保野生动物得到科学救助。

## 8万元现金落在共享单车 警方1小时内全数找回



民警帮曾先生找回8万元现金

市民从银行取出8万元现金要用来还债,却因一时疏忽将现金遗落在共享单车车篮里,再回来找时已经不见踪影。民警仅用不到1个小时就将现金全部追回。

7月19日晚上11时许,曾先生去银行取出8万元现金,随后把8万元现金装在一个编织袋里,里面还放了些纸皮和账簿。他在路边扫了一辆共享单车,将装有现金的编织袋放在车篮里,骑车又到了厦门吕岭路的交通银行继续取钱。

当曾先生从交通银行取完钱出来时突然想起,装着8万元现金的编织袋竟忘在车篮里了。再去找停在银行门口的共享单车时,车篮已经空了。

“钱没了,这可怎么办?”曾先生

吓得立刻报了警。嘉莲派出所民警刘天宏迅速赶到现场,通过综合研判,发现装有8万元的编织袋被一名陌生男子捡走。该男子一番查看,走出50多米后随手将编织袋扔在路边草丛中。

民警仔细搜索草丛后找到这个编织袋,袋子里的8万元现金分文未少。民警将现金和编织袋等物品还给曾先生时,距离曾先生报警还不到1个小时。

8万元现金失而复得,曾先生悬着的心终于放了下来,对民警的感激之情溢于言表,情急之下分出一沓现金要送给民警表示感谢。“不要不要,这是我们应该做的!”民警摆手拒绝,还叮嘱住在岛外的曾先生赶紧乘的士回家,注意保管好现金。(厦门日报)